**Мастер-класс**

**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**в образовательном процессе»**

**Цель:**

познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, способствующими здоровьесбережению воспитанников в процессе образовательной деятельности.

Вы никогда не задумывались, что нот только семь, а какое огромное количество музыкальных произведений создано композиторами в разные эпохи и каждое из них неповторимо?

Педагогика, как и музыка — это комбинация из вдохновения, расчета, проб и ошибок. Для создания произведения композитор использует различные сочетания нот, разнообразие и комбинацию гармоний — все это составляющие одного большого пазла, великолепная картина звуков, которую и должен собрать мастер. Так и для меня каждая технология – это определенная нотка, а их сочетание – своего рода музыкальное произведение, лейтмотивом которого являются здоровьесберегающие технологии, а результат — здоровый, развитый ребенок, активный и социализированный.

В связи с этим цель деятельности педагога -обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и могут быть как самостоятельной единицей, так и частью занимательной деятельности. Предлагаю Вам принять участие в игровом процессес использованием здоровьесберегающих технологий. Продолжая аналогию с созданием музыкальных произведений, вспомним, что у каждого произведения есть тема, а какая тема может быть в последние дни февраля, конечно, весна. С одной стороны, весна - время надежд, мечтаний, с другой - …(ответы зрителей). А в плане здоровья? (авитаминоз, ослабленный иммунитет, т.д.).

(Предложить зрителям встать в круг, педагог в центре)

Я – «Здоровье».Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – остаетесь на месте.

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;

- я ежедневно совершаю пешие прогулки;

- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;

- у меня отсутствуют вредные привычки;

- соблюдаю режим дня;

- я правильно питаюсь;

-я эмоционально уравновешен.

Это упражнение помогает понять, что здоровыми хотят быть все, а к здоровью идут единицы. При этом важно понимать, что здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.

Я расскажу стихотворение, а Вам предлагаю провести самомассаж в соответствии с его текстом.

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой.

Чтобы радоваться весне, увидеть всю красоту просыпающейся природы нам необходимо освоить упражнения для глаз:

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем, медленно вдыхаем.

И на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

Молодцы!

Пригрело весеннее солнышко, а во дворе стоит снеговичок. Как вы думаете, что с ним произошло?

***«Снеговик»***

Представьте, что каждый из Вас - снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. Снеговик растаял. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

- А какие бывают облака? (ответы педагогов). А Вы в какое облако превратились?

Предлагаю вам создать свой образ весеннего облака. А для того, чтобы у Вас все получилось разогреем пальчики.

На лужок пришли зайчата,

Медвежата, барсучата,

И лисята, и енот.

На зеленый, на лужок

Приходи и ты, дружок!

(катаем шарик по ладошке).

(Педагоги изготавливают облака).

Пока идет изготовление облаков, предлагаю Вам, уважаемые коллеги, выбрать карточку понравившегося Вам цвета.

Цветотерапия — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

(Презентация со значением цветов)

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле, успокаивает, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синийпомогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

Каждый день издалека

Гонит ветер облака

Лёгкие, курчавые,

Гордовеличавые.

Он толкает облака

В белоснежные бока.

Белоснежными холмами

Облака плывут над нами

Пропадая за чертой

Между небом и землёй.

Изменяются, клубятся,

Могут мне они казаться:

Белым мишкой и конём,

Злым драконом и орлом.

Или парусников стаю

Среди них вдруг замечаю,

Что плывут на всём просторе,

В голубом воздушном море...

Звучит музыка.

Уважаемые коллеги, предложенные сегодня Вашему вниманию варианты использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, возможно для Вас не являются новыми, как и семь нот. Но я надеюсь, что они помогут Вам создать свой шедевр, который встанет в один ряд с произведениями великих.